

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Содержание НОД** | **Кол-во/ время выполнения** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе на носочках, на пятках, разучивать упражнения с погремушками. | **1 часть**.  Ходьба и медленный бег по кругу, ходьба на носочках, на пятках (руки на поясе), ходь­ба на месте, повернуться к взрослому. | 1 мин. |
| **II часть. Общеразвивающие упражнения с погремушками.**   1. И, п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушки вверх, потрясти и опустить. | Повторить 2-3 раза каждой рукой. |
| 1. И, п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки взрослому; присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее взрослому. | * 1. раз |
| 1. И.п.: ноги врозь, руки вниз.   1-2 – руки через стороны вверх, потрясти погремушками;   * 1. – руки через стороны вниз. | 5-6 раз |
| 1. **Упражнение «Покажи колени»**   И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка за спиной  1- наклониться, коснуться погремушками колен,  2- выпрямиться, вернуться в и.п. | 3-4 раза |
| 1. **Упражнение «Погремушкам весело».**   Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. | 15-20 сек. |
| ***Дыхательные упражнения.***  ***1)»Подули на одуванчик»***  Сделать вдох, ненадолго задержать дыхание немного наклоняясь вперед, сделать медленный выдох («подуть на одуванчик») (2 р.).  ***2)»Понюхали цветы»***  Наклониться вперед, сделать «вдох» («понюхать цветы»), ненадолго задержать дыхание, выпрямиться, делая медленный «выдох» (2 р.).  **Основные виды движений.**  **1.**  **2.**  **3.** | |
|  |  |  |

**Апрель**

**3 занятие**



|  |
| --- |
| **Игровое упражнение «Веселые погремушки»**  **1.** **Тили – бом, тили - бом**  **Загорелся кошкин дом!**  (Дети бегут, гремят погремушками, «бом-бом» 25 – 30 секунд).  **2. Кошка выскочила, глаза выпучила.**  (Дети бегут, гремя погремушками, затем переходят на ходьбу).  **3.** **Бежит курица с ведром заливать кошкин дом.**  (Дети становятся по кругу, поднимают руки вверх, наклоняются.  Стучат погремушками, произнося «кудах - тах -тах» три раза).  **4.** **Как на нашем на лугу стоит чашка творогу.**  (Дети садятся по-турецки).  **5.Прилетели две тетери, поклевали – улетели.**  (Дети поворачиваются поочередно в стороны, ударяют погремушками сбоку на полу «тра-та-та, тра-та-та» - два раза в каждую сторону).  **6. Вдоль по реченьке лебедушка плывет,**  **Выше бережка головушку несет**  (Дети ложатся на живот).  **7. Белым крылышком помахивает,**  **На цветы водицу стряхивает.**  (Дети, лежа на животе, разводят руки, делают маховые движения, гремя погремушками – три раза с расслаблением).  **8. Киска – киска- киска – брысь!**  **На дорожку не садись.** (Дети встают).  **9. Наша деточка встает,**  **Через киску упадет.**  (Дети поднимают руки с погремушками вверх, затем сгибают руки перед грудью, гремят погремушками).  **10. Лиса по лесу ходила**  **Лиса голосом вопила.**  (Дети идут по кругу).  **11.  Птички летят, колокольчики гремят,**  **Раз- два не воронь, разбежимся, как огонь.**  (Дети гремят погремушками, разбегаются врассыпную, бегая 15 – 20 секунд, затем переходят на ходьбу). |



**Апрель**

**4 занятие**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | ***Содержание НОД*** | ***Кол-во/ время выполнения*** |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, беге, прыжках на месте. Разучить упражнения с кубиками; следить за правильным выполнением упражнений. | ***1 часть.***  Ходьба и медленный бег ,ходьба по кругу на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы «Медведь», на внутренней стороне стопы «Пингвин». Ходьба с выполнением заданий: руки вперед, вверх, в стороны, вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на месте: ноги вместе- ноги врозь. | 1 мин. |
| ***II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.***   1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение | 5 раз |
| 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | 3-4 раза |
| 1. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. | по 3 раза в каждую сторону |
| 1. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. | 2 – 3 раза |
| 1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. На счет 1- присесть, 2- постучать кубиками по полу, 3- вернуться в и.п. | 3-4 раза |
|  | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



|  |
| --- |
| ***3 часть***  ***Дыхательное упражнение:***  ***«Чудо-нос»***  После слов *«задержу****дыхание****»* дети делают вдох и задерживают **дыхание**. Взрослый читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.  ***Носиком дышу,***  ***Дышу свободно,***  ***Глубоко и тихо –***  ***Как угодно.***  ***Выполню задание,***  ***Задержу дыхание.***  ***Раз, два, три, четыре –***  ***Снова дышим:***  ***Глубже, шире.***  ***Подвижные игры:***  ***«Прокати мяч по дорожке»***  Дорожку в комнате легко сделать из двух веревочек, или толстых нитей, или шпагата — любой длинный гибкий материал сгодится. А можно обозначить дорожку деталями конструктора или кубиками.  **Задание:** пробежать по дорожке, прокатывая перед собой мячик, туда и обратно. Выходить за пределы дорожки нельзя! А вот правила можно придумывать свои, например, туда катить мячик руками, а обратно ногами... Или катить вперед левой рукой, а назад — правой... Или взять в руки куклу (робота, мягкую игрушку, даже грузовичок) и толкать мячик по дорожке игрушкой, не дотрагиваясь своими руками. Если малышу игра придется по душе, можно в следующий раз сделать дорожку не прямой, а извилистой. Задание, конечно, усложнится, но и малыш станет более ловким, ведь такая игра — отличная тренировка!  ***«Поезд»***  Участники выстраиваются паровозиком и начинают движение, приговаривая «чух-чух-чух». Взрослый исполняет роль «регулировщика». Он называет загорающиеся цвета семафора, ставит шлагбаум, отдает команды — «поворот направо», «поворот налево», «быстро», «медленно» и т.д. В этой игре нужно периодически менять «паровоз» — первого игрока, который отвечает за правильную трактовку команд регулировщика, чтобы каждый мог потренироваться в правилах дорожного движения и ориентации на местности. |